1, 2, 3 SOLEIL...

TOUTES LES RÈGLES DU JEU POUR PROFITER AU MIEUX DU SOLEIL !

TES PARENTS ONT-ILS LES BONS RÉFLEXES POUR SE PROTÉGER DU SOLEIL ?
TESTE-LES ET CALCULE LEUR NOTE !



Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

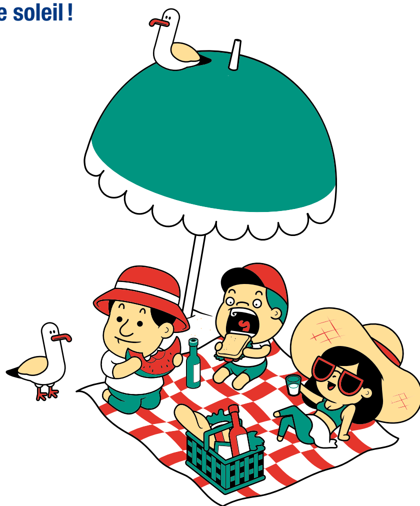
MINISTÈRE CHARGÉ DE LA SANTÉ

www.inpes.sante.fr
inpes
Institut national de prévention et d'éducation pour la santé

Voici 10 QUESTIONS à poser à tes parents. Ils doivent répondre par VRAI OU FAUX.

Pour vérifier s'ils ont la bonne réponse, regarde sous la question, à l'envers.

S'ils ont bien répondu, donne-leur 1 point, sinon… 0 ! Il ne te restera plus qu'à calculer leur note sur 10 à la fin des questions ! Et vérifie pendant ces vacances qu'ils ont bien compris toutes les règles du jeu avec le soleil !



1. La crème solaire est le meilleur moyen de se protéger des coups de soleil.



FAUX ! La crème solaire ne suffit pas… Rappelons-nous les règles du jeu au soleil :
1) Pas d'exposition entre 12h et 16h et rechercher l'ombre.
2) Se protéger : chapeau, lunettes et T-shirt et si on ne peut pas se protéger autrement du soleil, mettre de la crème solaire fréquemment et après chaque baignade.
3) Attention à protéger tout particulièrement les enfants !

2. Les séances d'UV en cabine de bronzage préparent la peau au soleil.



FAUX ! Le bronzage en cabine n'a pas d'effet protecteur et ne prépare pas la peau au bronzage. Au contraire, les UV artificiels ne font que s'ajouter à ceux reçus du soleil et augmentent le risque de maladies graves comme le cancer.

3. Une fois bronzé... plus besoin de se protéger !



FAUX ! Le bronzage est une «barrière» naturelle fabriquée par la peau pour se protéger du soleil, équivalent à un indice de protection très faible (entre 3 et 5) et qui ne filtre qu'une partie des UV. Une peau bronzée est moins sensible aux coups de soleil, mais n'est pas protégée contre le risque de maladies graves comme le cancer, ni contre le vieillissement prématuré de la peau.

4. Le coup de soleil, ça finit par s'en aller.



VRAI ET FAUX ! Le coup de soleil est un signal d'alerte suite à une exposition excessive aux UV. Le coup de soleil finit par s'estomper après quelque temps. Mais quand il survient, cela signifie qu'il y a déjà eu des dégâts au niveau de la peau, bien souvent irréversibles.

5. Certains médicaments rendent plus sensibles aux UV.



VRAI ! Certains médicaments, comme par exemple les antibiotiques ou les diurétiques, prédisposent aux coups de soleils, en rendant la peau «photosensible». Lorsqu'on prend un traitement médicamenteux, il est essentiel de demander l'avis de son médecin avant de s'exposer au soleil. Se protéger est indispensable pour éviter les désagréments.



6. GRÂCE AU SOLEIL, NOTRE CORPS FABRIQUE DE LA VITAMINE D.



VRAI ! Mais de courtes expositions au soleil (5 à 10 minutes, 2 à 3 fois par semaine lors d'une journée ensoleillée) d'une petite partie du corps (visage et avant bras) suffisent à maintenir un niveau satisfaisant de vitamine D. Au-delà, il faut se protéger !

7. LA CRÈME SOLAIRE PERMET DE S'EXPOSER PLUS LONGTEMPS AU SOLEIL.

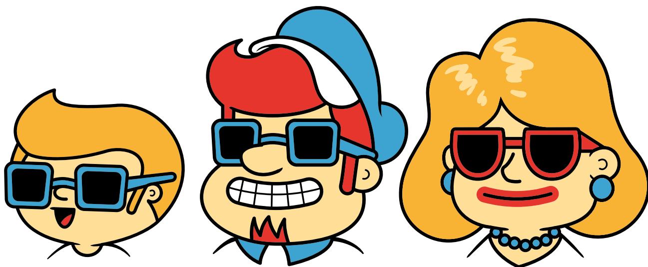


FAUX ! Aucune crème solaire ne filtre totalement les ultraviolets du soleil. Même si l'on s'enduit de crème solaire, une partie des UV réussit à traverser la peau. Et lorsqu'on augmente le temps passé au soleil, on augmente la quantité d'UV reçue.

8. TOUTES LES LUNETTES DE SOLEIL NE SE VALENT PAS.



VRAI ! Il faut préférer des lunettes de soleil couvrant bien les yeux portant la norme CE3 ou CE4. Attention particulièrement aux enfants et aux adolescents : leur cristallin, transparent, ne fait pas barrière contre les UV. Les lunettes de soleil leur sont donc indispensables !



9. Les crèmes solaires filtrent totalement les UV. ☐

FAUX ! Même les crèmes dites « écran total » ne filtrent pas totalement les UV. Il faut choisir un indice de protection élevé, minimum 30, et actif à la fois vis-à-vis des UVA et des UVB.

10. Le niveau d'intensité des UV ne dépend pas de la sensation de chaleur. ☐

VRAI ! Quand on ne sent pas la chaleur, on peut croire à tort que s'exposer au soleil est sans risque. Qu'il fasse plus frais, que le ciel soit nuageux ou qu'il y ait du vent, les UV passent. Rien à voir donc avec la sensation de chaleur ! Les rayons UV sont particulièrement intenses de mai à septembre et de 12h à 16h… et même sous les nuages !

Résultat du test



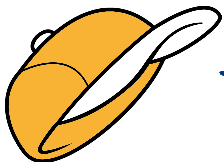
Fais le total
des bonnes réponses
(1 point par bonne réponse)
et calcule la note
de tes parents sur 10 !

Total ☐/10

Entre 0 et 3 points : Il y a du travail… il va falloir réviser pendant les vacances !

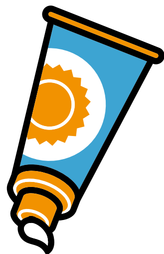
Entre 4 et 7 points : Pas mal du tout… encore un peu d'effort pour bien connaître les règles du jeu !

Entre 8 et 10 points : Bravo… expert en vue !



1, 2, 3 Soleil…

Toutes les règles du jeu pour profiter au mieux du soleil !



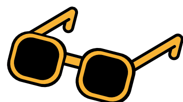
Nous profitons tous du soleil et connaissons ses bienfaits : il dope le moral, favorise la fabrication de vitamine D et nous donne un joli bronzage. Cependant, on oublie parfois, surtout en vacances, que les risques sont bien réels : graves dommages pour les yeux, vieillissement prématuré de la peau, cancers de la peau…

Les dangers du soleil proviennent de la quantité d'ultraviolets reçus. Les UV sont totalement invisibles pour l'œil humain et ne procurent aucune sensation de chaleur, mais peuvent provoquer des dommages irréversibles si on ne s'en protège pas.
A la plage, à la terrasse d'un café, en montagne ou dans votre jardin… Utilisez le bon mode d'emploi pour que le soleil reste toujours un plaisir !

1. Evitez les heures les plus ensoleillées (12h-16h) et recherchez l'ombre.

C'est à ces heures que les UV sont les plus intenses. N'oubliez pas qu'à la plage, le parasol est utile mais il n'est pas suffisant à cause de la réverbération du soleil sur le sable.

2. PROTÉGEZ-VOUS AVEC CHAPEAU, LUNETTES, T-SHIRT ET CRÈME SOLAIRE.



- Préférez un chapeau à large bord qui couvre également le cou.
- Pour être efficaces, les lunettes de soleil doivent porter la norme CE3 ou CE4 et bien envelopper les yeux.
- Portez des vêtements suffisamment couvrants pour vous protéger. Ces vêtements doivent être secs. Une fois mouillé, le vêtement laisse passer beaucoup plus les rayons du soleil… il n'est donc plus efficace.
- Privilégiez les crèmes à indice élevé (30 minimum), appliquez-la fréquemment, au moins toutes les deux heures et après chaque baignade, douche ou activité ayant conduit à une transpiration abondante.

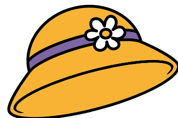
ATTENTION : LES CRÈMES SOLAIRES NE PROTÈGENT PAS TOTALEMENT DES UV !
LE SEUL ÉCRAN TOTAL EST LE VÊTEMENT.



3. PROTÉGEZ ENCORE PLUS LES ENFANTS.

La peau et les yeux des enfants et adolescents sont encore plus sensibles. Les coups de soleil et les expositions répétés jusqu'à la puberté sont une cause majeure de cancers à l'âge adulte. Quant aux bébés, ils ne doivent jamais être exposés au soleil.

POUR EN SAVOIR PLUS
RENDEZ-VOUS SUR PREVENTION-SOLEIL.FR



9. SI ON N'EST PAS PROTÉGÉ AU SOLEIL, ON RISQUE JUSTE D'ATTRAPER UN COUP DE SOLEIL. ☐

FAUX ! On peut attraper un coup de soleil mais aussi attraper des maladies graves de la peau… et des yeux. Plus tard, des tâches marrons peuvent apparaître ou bien on peut avoir des rides.

10. ON PEUT PRENDRE UN COUP DE SOLEIL SUR LES YEUX. ☐

VRAI ! On appelle ça l'ophtalmie. Ça fait mal pendant quelques jours seulement, comme un coup de soleil sur la peau. Si tes yeux ne sont pas protégés correctement et qu'ils prennent plusieurs coups de soleil, tu risques de graves problèmes de vue. Alors lunettes de soleil obligatoires !



RÉSULTAT DU TEST

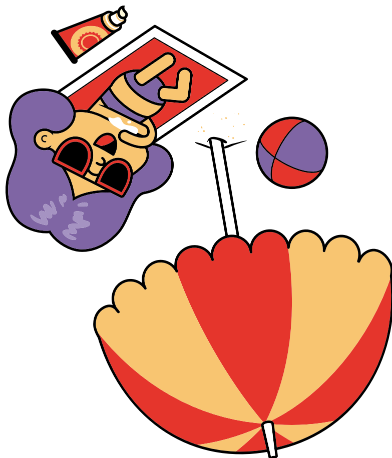
FAITES LE TOTAL
DES BONNES RÉPONSES
POUR OBTENIR UNE NOTE SUR 10

TOTAL ☐/10

Entre 0 et 3 points : Il va falloir apprendre à mieux connaître le soleil pour qu'il reste un ami !

Entre 4 et 7 points : Pas mal du tout… encore un peu d'effort et tu vas tout savoir sur les règles du jeu avec le soleil.

Entre 8 et 10 points : Whaooou, tu es un vrai expert… alors fais-en profiter les autres !



FAUX ! On peut mettre de la crème fréquemment si on est obligé de s'exposer au soleil et surtout après chaque baignade, mais ce n'est pas suffisant. Quand on est enfant, la peau a encore moins de défense. Quand on est au soleil, il ne faut donc pas oublier T-shirt et chapeau, ainsi que lunettes de soleil pour les yeux !

8. METTRE DE LA CRÈME SUFFIT POUR ÊTRE BIEN PROTÉGÉ. ☐

FAUX ! Lorsque les rayons du soleil arrivent sur le sable ils « rebondissent » et peuvent donc te toucher même sous le parasol… ça s'appelle la réverbération du soleil.

7. À L'OMBRE D'UN PARASOL, JE N'AI PAS BESOIN DE ME PROTÉGER. ☐

FAUX ! C'est même l'inverse ! Une fois mouillé, le vêtement laisse passer beaucoup plus les rayons du soleil… il n'est donc plus efficace !

6. UN VÊTEMENT MOUILLÉ PROTÈGE ENCORE MIEUX DU SOLEIL. ☐

VRAI ! C'est le signe que le soleil est haut dans le ciel. Entre 12h et 16h, il vaut mieux ne pas s'exposer au soleil car c'est là que les rayons du soleil sont les plus forts. Reste à l'ombre !

 5. QUAND TON OMBRE EST PLUS COURTE QUE TOI, IL FAUT ENCORE PLUS TE PROTÉGER.

FAUX ! Les rayons du soleil passent partout, même dans l'eau. Alors n'oublie pas d'en mettre avant et après la baignade !

 4. DANS L'EAU, ON EST PROTÉGÉ DU SOLEIL.

FAUX ! Les nuages diminuent la sensation de chaleur mais ils n'empêchent pas les UV de passer… Il faut protéger ta peau et tes yeux même si tu as l'impression qu'il fait plus frais ou s'il y a des nuages.

 3. ON N'EST PAS OBLIGÉ DE SE PROTÉGER QUAND IL Y A DES NUAGES.

Voici 10 QUESTIONS à poser à vos enfants. Ils doivent répondre par VRAI OU FAUX.

La réponse est inscrite à l'envers, juste sous la question. Donnez-leur 1 point par bonne réponse et faites le total à la fin du test !



1. Les UV sont des rayons émis par le soleil.



VRAI ! Certains rayons du soleil s'appellent les ultraviolets (UV en abrégé). Ils sont invisibles et on ne les sent pas, mais ils peuvent être dangereux pour la peau et les yeux si on ne s'en protège pas. Il existe deux types d'UV : les UVA, les plus nombreux à arriver sur la terre, et les UVB, qui sont de plus en plus intenses au cours de la journée.

2. Nous sommes tous sensibles au soleil.

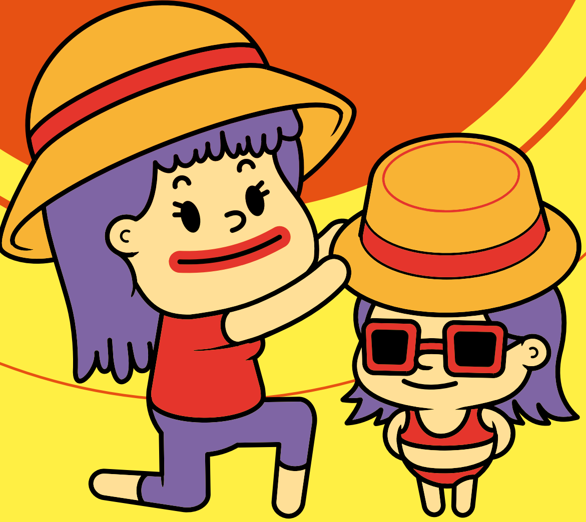


VRAI ! Le soleil est dangereux pour tout le monde. Mais les peaux claires réagissent moins bien au soleil que les peaux mates ou foncées. Quelle que soit la couleur de peau, on peut prendre des coups de soleil… tout le monde doit se protéger.

1, 2, 3 Soleil...

Toutes les règles du jeu pour profiter au mieux du soleil !

Testez vos enfants sur leurs connaissances et développez leurs réflexes face au soleil.



Réf. : 260-81510-B

Liberté • Égalité • Fraternité
République Française
Ministère chargé de la santé

www.inpes.sante.fr
inpes
Institut national de prévention et d'éducation pour la santé